

こころの贅沢だより

わたし日和

平成二十三年六月号

こんにちは、マルエムプロ
パンの佐藤 昭です。

「なんだか最近暑い日が続
くなあ」なんて思っていた
ら突然の梅雨入り宣言で
びっくりでした。我が家で
も今夏の節電に寄与するべ
く(?)グリーンカーテン作
りをもくろみ、ゴーヤの苗
を買ってきたのですが、そ
んな矢先の梅雨入りだった
ので「なんだかなー」とい
う感じです。草花を育てると
いう趣味を今まで持ったこ

とのない私でしたが妻の買
い物につきあいホームセン
ターでゴーヤの苗を買いに
行ったのですが、そこでい
ろんな種類の苗が売ってい
ることに興奮し、トマト、
キュウリ、ナスなど自分の
好物の苗ばかり大量に買い
込んできてしまいました。

苗を植え替える前にもかか
わらず今からすっごく楽し
みです！ 自家製完熟トマ
トなんてきつと最高だろう
なあ。。。 ちゃんと育て

くれるのかちょっと心配で
すが。。。あ、すみません
話をグリーンカーテンあた
りに戻します、実は去年も
グリーンカーテン作りに妻
が挑戦したのですが植えた
苗をぜんぶウチの役たた
ず犬がほじくり返して食べ
てしまったのでした。そん
なわけで今年のグリーン
カーテンは害獣防護ネット
を張り巡らしての挑戦とな
る予定です。

グリーンカーテンで節
電を目指す！の話のつ
いでにメーカーの人が
ら聞いた話を少し。
IHジャー炊飯器を
使っている方も多いと
思いますがこのIH
ジャーが電気をかなり
消費すると言うことを
聞きました。だいたい
1000〜1300ワッ
トを米を炊くときに消
費すると言うことで
す。夏の節電対策とし
てこのIH炊飯器をガ
ス炊飯器に替えてしま
えばその分の電気消費
がまるまる押さえられ
るわけです。なおかつ
電気で炊くより米はガ
スの火力を使った方が
断然おいしく炊けるこ
とはご存知の通り。さ
らに万一の災害の時で
も電池式のカス炊飯器
であれば、炊きたての

白米だけは食べられる
わけです。避難生活で
は温かくてやわらかい
ものが手に入りにくい
のだそうです。節電対
策と災害時の備えとし
てガス炊飯器は見直さ
れつつありメーカーと
しても今、ひそかにイ
チオシ商品なのだと
か。

話はまた変わりますが
ガスの訪問営業が最近
また増えています。
その裏にはどうやら
「オール電化」の営業
をしていた営業マンが
オール電化が原発事故
以降仕事にならなく
なってしまったらしく
ガスの安売りの営業に仕
事替えしてきたらしい
のです。しつこい営業
が来たら消費者相談セ
ンターにご連絡をお願
いします。

お元気ですか？



一粒のショコラ



人生はチョコレートの箱のようなもの。食べてみるまでわからない

映画「フォレスト・ガンプ」より

今月の一粒

喜怒哀楽、どれも大事

普

段からしつかり者のAさんは、母親のお葬式でも気丈にふるまっていました。「こんなときくらいみんなに甘えてよ」と声をかけられても、「私は大丈夫」と笑顔で応えたAさん。ところがお葬式から一年後、Aさんはうつ状態になってしまったのです。

Aさんのように、お葬式でカラ元気を出すと一年後にうつ状態になるといふ報告はかなりあるそうです。大事な人を亡くしたとき、泣きわめいたり落ち込んだりするのとは当り前のこと。それなのに自分の感情を抑え込んで我慢すると、あとから問題が起こってしまっそうです。

自分にとってつらい出来事が起こったとき、人は五段階の反応を示すそうです。そのベースにあるのは、精神科医のエリザバス・キューブラー・ロスが提唱した「ロスの五段階」として知られているものです。

第一段階は、「そんなはずはない」「これは何かの間違いだ」といった「否認」。

「でも私は大丈夫」というのも、現実を軽視する意味では否認です。第二段階は、「どうして私がこんな目に遭わな

ちやいけないの」「あの人が悪いのよ」といった「怒り」。第三段階は、「悪いことは全部改めるから何とかして」といって「取引」。それでもダメだとになると、第四段階では落ち込んで無口になり、活動性を失う「うつ」状態になり、そこを超えると第五段階では、「これで仕方ない」と現実を受け入れる「受容」に至ります。

そして大事なポイントは、この五段階を根底から支えているのが「希望」だということ。希望を持っていないと、第四段階までを行き来するだけで現実を受け入れられないのです。

前

向きに明るく過いことが幸せへの近道のようにいわれます。そのせいか、落ち込んだり、怒ったり、人を恨んだりするのは好ましくないことのように思われていますが、人

の「こころ」というものはその「好ましくないこと」「つまり「ロスの五段階」を要求します。大変な状況にもかかわらず、いきなり「ポジティブでなければ」「こがんばるの、実はとても不自然なことなのです。」

喜怒哀楽、どれも大事な自分の感情です。泣きたいならちゃんと泣く。怒りがわいても無理に抑えない。辛いときは思い切り落ち込む。けれどその間も、「きっと良くなる」「私の未来は明るい」といった希望を忘れないこと。こうしたプロセスを踏むからこそ、あるがままの現実を受け入れてがんばれるのでしよう。



お財布も、ちょっと贅沢

グリーンカーテンで
夏を快適に

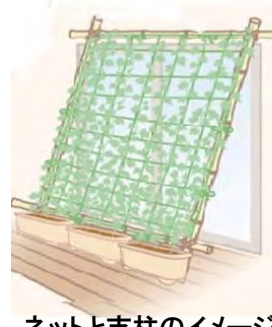
ツル性の植物をネットに這わせ、窓の外に立てかけたりコンクリート建築物の壁を這わせたりする「グリーンカーテン」。「節電の夏」を前に、エアコンの消費電力を抑えるためのグリーンカーテンが注目されています。室内に直射日光が入るのを防ぐだけでなく、葉の蒸散作用で周囲の温度が下がるためすだれやよしずより効果的で、室内の体感温度は2〜3℃下がるそうです。

朝顔のグリーンカーテンなら今からでも間に合います。ガーデニング初心者から始めるというでしょう。

【用意するもの】

朝顔の苗、プランター、土、肥料、支柱、ネット
土と肥料を入れたプランターに朝顔の苗を植え、プランターにネットを這

わせた支柱を立てます。壁面に支柱の上部を立てかけるように設置すれば、ある程度の強度を保てます。



ネットと支柱のイメージ

2階から1階へグリーンカーテンを垂らす方法もあります。朝顔のツタが上がっていくようにするので、グリーンカーテンの下にあたる1階部分にプランターを置きます。この場合は縦の支柱を使わず、ネットの上部は2階でしっかりと留めておきます。もっと早い時期なら朝顔のほかヘチマ、ゴーヤ、キュウリ、アイビーなどもおすすめです。エコで見た目にも涼しげなグリーンカーテン、いかがですか。

からだも贅沢

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

【養生訓 巻第二 261】

【概要】

体外の空気と体内の空気は同じものですが、体の中に入った空気は汚れます。その汚れた空気を外の清らかな空気と入れ替るのが呼吸です。たまには深呼吸をしましょう。

疲れたとき大きく息を吸ってゆつくり吐くと、全身がゆるんで気分がゆったりします。こうしたリラックス効果は深呼吸の持つメリットの一つです。活動時に働く交感神経が弱まり、休息時に働く副交感神経が強まるとリラックス状態に入ります。深呼吸をすると交感神経

から副交感神経にスイッチするので、ゆつたりと落ち着けるのです。

深呼吸が生活習慣病の予防につながることもわかっていきます。肺全体で呼吸をして肺胞（はいほう）という部分を大きくふくらませると、高血圧や動脈硬化の予防などに効果的な物質が出るそうです。ストレスなどが原因で現代人は呼吸が浅くなり

ました。浅い呼吸ではリラックスできず、体に良い物質も十分に作られません。そもそも体内が酸素不足になると全身の細胞がイキイキと働いてくれません。「生きる」と「息する」

は同じ語源を持つ言葉だといわれています。胸一杯の深呼吸は健康のためであり、生きている喜びを再確認する行為でもあるのでしよう。



元気100倍 レシピ!



梅雨時や夏の「冷え」をショウガシロップで乗りきる!

血行促進や発汗作用で知られるショウガは、梅雨時や夏場のエアコンによる冷え対策にも効果的です。手軽にショウガを摂取するなら、健康番組や美容雑誌でも話題の「ショウガシロップ」がおすすめ。商品化もされていますが、今回は手作りレシピをご紹介します。シロップ作りに使ったショウガは天日干しをして、表面がしっとりしてからグラニュー糖をまぶすと「ショウガスライス」になります。シロップは紅茶やほうじ茶に加えたり炭酸で割ったりするほか、フルーツにかけてもおいしくいただけます。ショウガスライスはそのまま食べるか、焼き菓子などの生地に加えて召し上がれ。



6月の賢者レシピ

ショウガシロップ

血行促進と
発汗作用で
冷え性対策に!

冷蔵保存可能
ですが
早めに使い切る

シロップに使った
ショウガは
ショウガスライス
として利用

◆ 材料 (作りやすい分量)

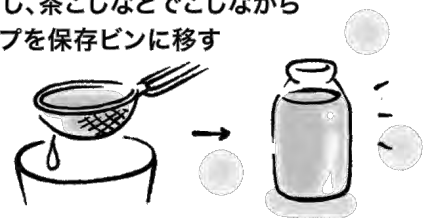
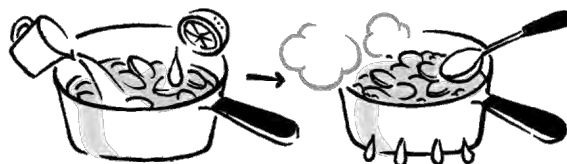
- ・ ショウガ: 約900g
 - ・ きび砂糖: 約900g
 - ・ レモン: 1/2個
 - ・ 水: 約500cc
- <スパイス>
- ・ ベイリーフ(月桂樹の葉): 2枚
 - ・ シナモン: スティックなら約1本半(適当な大きさに割る)
 - ・ カルダモン(ホール): 5個(皮をむいて中の粒を使う)

◆ 作り方

- ① ショウガはよく洗って皮をむき、1~2mmにスライスして、きび砂糖と一緒に鍋に入れる
- ② スパイスを不織布のお茶パックに入れ、ショウガときび砂糖の中へ埋めるように投入し、そのまま一晩置く(ショウガの水分が出ます)



- ③ 翌日、鍋に水を入れてレモンをしぼり、最初は強火で沸騰したら弱火にしてアクを取りながら40分煮込む
- ④ 火を止めてショウガのスライスを取り出し、茶こしなどでこしながらシロップを保存ビンに移す





雨の日のマナー

とくまの流儀

人口が過密だった江戸の町では、大勢が快適に暮らすための「江戸しぐさ」というマナーがありました。たとえば雨の日の「傘かしげ」。傘をさした同士がすれ違ふときは相手の反対側へ自分の傘をかしげ、傘から落ちる雨のしずくが相手にかからないように気遣いあったそうです。雨が多くなるこの時期、傘をさしたり持ち歩いたりするときは、ぜひ「傘かしげ」を思い出したいものです。

傘をさすとき柄の部分の肩にのせている人を見かけますが、後ろの人は目の前の傘で視界がさえぎられてしまいます。傘から落ちるしずくで自分の背中が濡れることもあり、そのまま電車やバスに乗れば近くの人の迷惑になりかねません。傘の柄はしっかり握ってまっすぐ持ちましよう。

傘を持ち歩くときはなるべく自分の体に近づけておくことも周囲への気遣いです。また、乗り物に乗るときや建物に入るときは、傘からのしずくが床に落ちないように気をつけましよう。「マイ傘袋」を用意しておくとう便利です。

編集後記

季節柄なのでしようか5月は〇〇総会、××総会とあちこちで総会があり、私も地域のガス事業者等で構成される保安協会の総会や自治会関係の総会などいくつか参加してきました。その先々でよく耳にする話はやはり東北大地震に関する話でした。先日行われた神奈川県エルピーガス協会の総会でも大きな話題として取り上げられており、一部ニュースなどでも伝えられましたが県の協会も炊き出し用にLPガスを1000本寄贈したり、ガスの復旧作業や仮設住宅の配管工事の人的応援に関する報告なども行われました。実際に現地に行って活動してきた方が撮ってきた映像をみる機会もありましたがLPガスというのは「まさか」の時でも復旧が早く、各戸別のエネルギー備蓄タンクにもなり災害時でもとても有用なものなんだなという感想をあらためて持ちました。

来月も
おたのしみに！

『おかげさまで創立48周年
LPガス・水周りリフォーム』
有限会社 マルエムプロパン

〒242-0029 大和市上草柳533

TEL046-261-3866

FAX046-263-9205

